Romans sur ordonnance : prescrire des livres plutôt que des médicaments ? C'est le principe de la bibliothérapie.

Version femina – www.femina.fr – Psycho*

Un coup de blues ? Une rupture sentimentale douloureuse ?

Plutôt que de courir chez le psy, des centaines de Londoniens vont consulter un « bibliothérapeuthe ». The School of Life (« L'école de la vie ») est un « lieu d'échanges librairie » ; les livres sont classés par problématiques. « Nous avons de plus en plus besoin de livres qui nous éclairent sur la manière d'aller mieux », remarque Alain de Botton, cofondateur de cette boutique et auteur du célèbre ouvrage *Comment Proust peut changer votre vie*. Sa démarche ? Faire sortir la littérature de l'université ou du terrain des grands lecteurs pour impliquer directement beaucoup plus de monde. Autant dire que les « ordonnances » rédigées dans ce lieu ne comportent pas de livres de développement personnel, distributeurs de recettes, mais de vrais romans.

Pour 70 £ (80 € env.), on a droit à une consultation avec une des trois bibliothérapistes diplômées de Cambridge. Cet entretien, qui dure quarante minutes, s'appuie sur un questionnaire que l'on aura préalablement rempli sur nos goûts littéraires et notre personnalité ; quelques jours plus tard, on reçoit une prescription (ou philosophique) d'environ huit livres.

Rien ne vaut un bon libraire !

Un concept intéressant, mais avons-nous besoin d'un tel lieu en France alors que nombre de nos libraires font de la psychothérapie sans le savoir ? « Ah non, pas un roman d'amour, je suis dégoûté, je viens de me faire larguer ! » dit ce jeune homme décomplexé à sa libraire préférée. « J'ai une amie hospitalisée, je voudrais un livre distrayant » entend souvent Julie Jacquier, libraire depuis treize ans. « Nous répondons en essayant de deviner les goûts de nos clients par associations d'idées, parfois on les entraîne loin de ce qu'ils cherchaient pour leur faire découvrir d'autres mondes », ajoute t-elle.

Car se soigner par les livres reste subtil et lié à l'histoire de chacun. Marielle Macé, chercheuse en littérature au CNRS le confirme : « Si on vient de vivre un deuil, on peut préférer un livre dans lequel reconnaître son expérience (*l'Enfant éternel*, Philippe Forest), mais tout aussi bien se trouver l'élan chez un poète qui donne du sens à l'effort (*Poteaux d'angle*, Henri Michaux). On peut encore se ressourcer dans un livre d'art qui montre les premiers portraits réalisés et qui est une ode à la mémoire des visages (*l'Apostrophe muette*, Jean-Christophe Bailly).

La magie du voyage imaginaire

Même si l'on se reconnaît dans une sensation, un personnage ou une situation, la lecture nécessite de faire travailler son imaginaire ; ce « déplacement » permet de porter un autre regard sur soi et sur les autres et de se réinstaller différemment dans sa vie, avec plus d'allant et de lucidité. Contrairement à un livre de recettes où l'on peut récupérer un mode d'emploi (faites ceci, ne faites pas cela), dans la littérature, on mène une expérience, on rencontre un auteur, des personnages, on entre dans un univers. Cette lecture est une « aventure à laquelle participe le lecteur ; il va y trouver

des ressources pour affiner sa perception, façonner certaines conduites, voire acquérir un style de vie », constate Marielle Macé. Pour cette spécialiste de la lecture, on passe toujours par « un corps-à-corps » pour entrer dans le livre, sa construction, ses personnages, ses phrases. Dans certains cas, c'est gagné : le livre s'impose à nous, nous submerge, occupe notre intériorité, transforme notre vie.

La prescription de version femina pour aller mieux

L'ordonnance de Julie Jacquier, libraire, pour les ouvrages contemporains et celle de Catherine Billard, professeure de littérature, pour les classiques.

Si on vient de se faire quitter

Haute Fidélité, Nick Hornby, « beaucoup d'histoires d'amour vues avec humour » ; *À l'ombre des jeunes filles en fleurs*, Marcel Proust, « l'amour perdu à travers une incantation qui berce ».

Si on a perdu un être cher

La délicatesse, David Foenkinos, « l'espoir de se reconstruire » ; *Secrètement à la nuit*, Else Lasker-Schüler, « de magnifiques poèmes » ; *les Contemplations*, Victor Hugo, « sublime poésie sur la perte de sa fille » ; *le Livre de ma mère*, Albert Cohen, « l'amour filial ».

À la crise de la quarantaine

Replay, Ken Grimwood, « comment on peut vivre plusieurs vies » ; *Mon chien stupide*, John Fante, « un homme en pleine crise » ; *Enfance*, Nathalie Sarraute, « la richesse du temps qui passe avec ce qui reste d'enfance ».

Quand on est malade

La Couleur des sentiments, Kathryn Stockett, « très romanesque et facile à lire » *; le Club des incorrigibles optimistes*, Jean-Michel Guenassia, « un pavé passionnant » *; les Vrilles de la vigne*, Colette, « une ode à l'enfance, sensuelle et affective ».

Si on n'a plus goût à rien

Rosa Candida, Audur Ava Olafsdottir, « le livre réconfortant par excellence » ; l'*Ombre du vent*, Carlos Ruiz Zafon, « le livre anti-déprime » ; *Noces à Tipasa*, Albert Camus, « la lumière méditerranéenne et les dieux pour éblouir ».

*Source : version femina, septembre 2011, pp.58-59.